



# Salsa ranchera con yogur

Porciones: 16 | Tiempo de preparación: 5 minutos |

Tiempo total: 5 minutos

**Equipamiento:** Tazón mediano

**Utensilios:** Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

2 tazas de yogur natural con bajo contenido de grasas

3 cucharaditas de condimento ranchero en polvo O mezcla de especias rancheras:

- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de perejil seco

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies y los utensilios.
2. Agregue el yogur y el condimento ranchero a un tazón mediano. Revuelva hasta integrar bien.
3. Sirva con verduras o galletas saladas de trigo integral.

## Información nutricional:

Calorías 20   Grasas totales 0.5g   Sodio 95mg   Carbohidratos totales 3g  
Proteína 2g